

PENINGKATAN STATUS KESEHATAN REMAJA PUTRI MELALUI PENYULUHAN TENTANG KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DI SMAN 9 KOTA BANDA ACEH

*Improving The Health Status Of Adolescent Girls Through Education About
Iron Supplement Tablet Consumption At SMAN 9 Banda Aceh City*

Nuzulul Rahmi¹⁾, Fauziah Andika²⁾, Alfitri Wahyuni³⁾, Nur Afni⁴⁾

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

Corresponding author : nuzulul_r@uui.ac.id

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih tinggi di Indonesia, khususnya pada remaja putri. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 32%. Salah satu upaya pencegahan adalah program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang dilakukan di sekolah. Namun, kepatuhan konsumsi TTD masih rendah, dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, sikap, serta persepsi remaja terhadap manfaat TTD. Penyuluhan kesehatan dipandang sebagai strategi edukasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi remaja putri dalam mengonsumsi TTD. Penyuluhan kesehatan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi tablet tambah darah terutama jika dilakukan dengan metode yang sesuai dengan karakteristik remaja. Salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD adalah melalui penyuluhan kesehatan. Penyuluhan memberikan kesempatan bagi remaja putri untuk memperoleh informasi secara langsung, interaktif, dan kontekstual mengenai pentingnya konsumsi TTD, efek samping yang bisa terjadi, serta cara pencegahannya. Tujuan dilakukannya penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri untuk rutin mengonsumsi tablet tambah darah agar tidak terjadi anemia. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada 2-3 Juni 2025 di SMAN 9 yang hadir oleh siswi kelas XI yang berjumlah 33 orang. Kegiatan pendidikan kesehatan ini melibatkan peran aktif mahasiswa S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia.

Kata kunci : penyuluhan kesehatan, tablet tambah darah.

Abstract

Anemia is one of the most prevalent public health issues in Indonesia, especially among adolescent girls. Data from the 2022 Indonesian Nutrition Status Survey (SSGI) shows that the prevalence of anemia among adolescent girls has reached 32%. One of the prevention efforts is the Iron Supplement Tablet (TTD) program implemented in schools. However, compliance with TTD consumption is still low, influenced by adolescents' lack of knowledge, attitudes, and perceptions of the benefits of TTD. Health education is seen as an effective strategy to increase adolescent girls' understanding and motivation to consume TTD. Health education has a significant effect on increasing adolescent girls' knowledge about iron tablet consumption, especially when conducted using methods that are appropriate for adolescents. One strategy that can be implemented to increase compliance with DTI consumption is through health education. Health education provides an opportunity for adolescent girls to obtain information directly, interactively, and contextually about the importance of DTI consumption, possible side effects, and how to prevent them. The purpose of this outreach program is to increase the knowledge and awareness of young women to regularly consume iron tablets to prevent anemia. This outreach program was held on June 2-3, 2025, at SMAN 9 and was attended by 33 female students in grade XI. This health education activity involved the active participation of undergraduate students majoring in Nutrition Science at the Faculty of Health Sciences, Ubudiyah University Indonesia.

Keywords: health education, iron tablets.

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari masa pubertas menuju masa dewasa. Secara umum anak remaja banyak yang mengalami perubahan baik secara fisik, psikologis, ataupun sosial. Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rawan menderita anemia yang bersamaan dengan menstruasi karena akan mengeluarkan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin (Aryanti dkk, 2023).

Menurut WHO, remaja adalah kelompok usia antara 10 hingga 19 tahun. Perubahan pada masa remaja tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mencakup perubahan pola pikir, cara berinteraksi sosial, dan mulai berkembangnya konsep diri serta pencarian identitas (WHO, 2023).

Anemia didefinisikan sebagai kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal sesuai dengan usia dan jenis kelamin seseorang (Astuti dkk, 2023). Kadar hemoglobin manusia yang termasuk ke dalam kategori anemia adalah kurang dari 13,5 gr/100 ml pada pria dan kurang dari 12 gr/100 mL pada wanita (Mas'amah & Utami 2022). Hemoglobin merupakan komponen pembentuk sel darah merah yang tersusun atas protein, garam, zat besi, dan zat warna yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen (Saraswati 2021).

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2021 diperkirakan lebih dari 500 juta perempuan usia reproduktif mengalami anemia, termasuk remaja putri yang merupakan kelompok rentan karena kebutuhan zat besi yang meningkat akibat menstruasi, pertumbuhan cepat, dan pola makan yang kurang optimal. WHO menargetkan penurunan anemia sebesar 50% pada perempuan usia reproduktif pada tahun 2025 sebagai bagian dari Global Nutrition Targets (WHO, 2023).

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri masih tinggi. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa 32% remaja putri mengalami anemia, menjadikannya salah satu masalah gizi utama yang perlu mendapatkan perhatian khusus dari berbagai pihak. Prevalensi ini menunjukkan bahwa satu dari

tiga remaja putri Indonesia berisiko mengalami gangguan kesehatan dan penurunan kualitas hidup akibat anemia (Kemenkes RI, 2022).

Di Provinsi Aceh, masalah anemia juga tergolong memprihatinkan. Studi yang dilakukan oleh Kemenkes dan Badan Litbangkes menyebutkan bahwa pada tahun 2022, lebih dari 35% remaja putri di wilayah ini mengalami anemia ringan hingga sedang. Bahkan, studi lokal di beberapa kabupaten/kota di Aceh menunjukkan prevalensi anemia pada remaja bisa mencapai lebih dari 40%. Di Banda Aceh sendiri, data Dinas Kesehatan menunjukkan bahwa anemia masih ditemukan pada siswi di berbagai tingkat pendidikan, meskipun program pencegahan sudah dijalankan secara berkala melalui sekolah-sekolah (Nisa et al., 2023).

Pentingnya konsumsi TTD secara teratur berkaitan langsung dengan fungsi zat besi dalam pembentukan hemoglobin yang berperan mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi dapat menurunkan kapasitas kerja fisik dan mental, serta menurunkan konsentrasi belajar remaja (Permatasari et al., 2018).

Efektivitas dalam pencegahan anemia adalah ketika program pemberian tablet tambah darah kepada remaja putri berhasil menurunkan angka kasus anemia secara signifikan di suatu daerah (Shafira dkk, 2025).

Namun, tantangan utama dalam program TTD adalah rendahnya kepatuhan konsumsi. Banyak remaja tidak rutin mengonsumsi tablet karena takut efek samping seperti mual dan sembelit, atau karena kurangnya pemahaman mengenai pentingnya tablet tersebut (Sari & Wahyuni, 2022).

Salah satu strategi yang digunakan pemerintah Indonesia untuk mengatasi masalah ini adalah melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri yang dilaksanakan di sekolah setiap minggu. Tablet ini mengandung 60 mg zat besi elemental dan 0,4 mg asam folat, dan direkomendasikan dikonsumsi secara rutin selama setahun. Namun, kenyataannya kepatuhan dalam konsumsi TTD masih rendah. Penelitian menunjukkan bahwa hanya sekitar 30–50% remaja yang rutin mengonsumsi TTD sesuai anjuran, sebagian besar karena minimnya informasi, rasa tidak nyaman, atau efek

samping ringan seperti mual (Sari & Wahyuni, 2022).

METODE

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilakukan 2-3 Juni 2025 di SMAN 9 Kota Banda Aceh yang diikuti oleh siswi berjumlah 33 orang. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemberian penyuluhan kesehatan dan tanya jawab tentang anemia dan konsumsi tablet tambah darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan topik anemia dan pemberian tablet tambah darah yang diketuai oleh Bd. Nuzulul Rahmi, S.ST., M.Kes, anggota Fauziah Andika, S.K.M, M.Kes, dan Alfitri Wahyuni, S.Tr.Keb., M.Keb serta melibatkan mahasiswa prodi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia.



Gambar 1. Penyampaian materi

Penyuluhan kesehatan dipaparkan dengan media berupa laptop, infocus, powerpoint dan brosur kepada peserta remaja putri agar materi pendidikan kesehatan dapat diserap dengan baik oleh para peserta yang menjadi sasaran. Acara terbagi dalam beberapa bagian, yaitu sesi pemberian materi, sesi tanya jawab. Selain itu juga diadakan evaluasi dengan bentuk memberikan kuis berisi pertanyaan dari pemateri dan mahasiswa untuk peserta agar menarik minat dan membangkitkan motivasi peserta.



Gambar 2. Pembagian Brosur

Pembukaan Acara Penyuluhan dimulai pada jam 10.00 WIB, acara berlangsung 120 menit dengan serangkaian kegiatan, mulai dari pengenalan kampus Universitas Ubudiyah, pengenalan pemateri dan mahasiswa, melakukan presentasi tentang kebersihan pada masa menstruasi dan terakhir dilanjutkan dengan evaluasi dan pemberian hadiah kepada peserta yang berhasil menjawab pertanyaan dari pemateri dan mahasiswa.

KESIMPULAN

Penyuluhan Kesehatan Pelaksanaan ini dilakukan 2-3 Juni 2025 di SMAN 9 Kota Banda Aceh dengan jumlah peserta 33 orang pada hari kegiatan penyuluhan dan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta mahasiswa S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia. Penyuluhan Kesehatan dipaparkan dengan media berupa laptop, infocus, powerpoint dan brosur kepada peserta agar materi pendidikan kesehatan dapat diserap dengan baik oleh para peserta.

REFERENSI

- Aryanti, R., Hermawan, D., & Yanti, D. E. (2023). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri*. Holistik Jurnal Kesehatan, 17(8), 762-775
- Astuti D, Kulsum U. (2020). *Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 11(2): 314-327.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Teknis Suplementasi*

- Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mas'amah, Utami IT. 2022. *Pengaruh sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester III*. Journal of Current Health Sciences. 2(1): 7–12
- Nisa, F., Sulung, N., & Adriani, A. (2023). *Faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kota Bukittinggi*. Human Care Journal, 8 (1), 178-186.
- Saraswati PMI. 2021. Hubungan kadar hemoglobin (Hb) dengan prestasi pada siswa menengah atas (SMA) atau sederajat. Jurnal Medika Utama. 2(4): 1187–1190
- Sari, N. L., & Wahyuni, S. (2022). *Peran Dukungan Sosial dan Teman Sebaya terhadap Kepatuhan Konsumsi TTD*. Jurnal Human Care, 7(1), 25–34.
- Shafira, S. M., dkk. (2025). *Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja di Desa Kaliwulu Cirebon*. Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat Vol 7 (1), 177-185
- World Health Organization. (2023). *Anaemia in adolescent girls: A global health concern*. Geneva: WHO.